Vet Zonder Smet

Openbaring, Fysiologie en de Vergeten Wijsheid van Dierlijk Vet

Jaouad Yakhlef

Vet Zonder Smet

Openbaring, Fysiologie en de Vergeten Wijsheid van Dierlijk Vet

Opgesteld door

Jaouad Yakhlef

ꕤ Introductie ꕤ

Het menselijk lichaam is geen toevallig product van chemie. Het is een schepping die door Allāh is gevormd met wijsheid, balans en doel. Elk orgaan, elke lichaamsvloeistof en elk weefsel volgt een ontwerp dat een diepere orde in de schepping weerspiegelt. Wanneer deze orde wordt gerespecteerd, bloeit het lichaam. Wanneer zij wordt genegeerd, volgen verwarring en ziekte.

Gedurende eeuwen begreep de islamitische intellectuele traditie deze harmonie. De geleerden van ***Tafsīr*** (exegese van de *Qurʾān*), de artsen van de klassieke geneeskunde en de geleerden van ***Ḥadīth*** erkenden allen dat de wetten die door Allāh zijn geopenbaard niet alleen geestelijke leiding vormen, maar ook richtlijnen voor het behoud van leven, gezondheid en evenwicht. Wat Allāh heeft toegestaan behoort tot de zuivere en goede zaken, de ***aṭ-Ṭayyibāt***, en wat Hij heeft verboden behoort tot de schadelijke en verdorven zaken, de ***al-Khabāʾith***.

In deze tijd heeft zich echter een opmerkelijke omkering voorgedaan. Voedingsmiddelen die de mensheid gedurende millennia hebben gevoed, worden plotseling als gevaarlijk bestempeld, terwijl in laboratoria vervaardigde vervangingsmiddelen als gezond worden gepromoot. Natuurlijke dierlijke vetten, die ooit een centrale plaats innamen in traditionele voedingspatronen van verschillende beschavingen, worden tegenwoordig op grote schaal afgewezen. In hun plaats zijn industriële oliën gekomen, producten van chemische bewerking.

Deze verandering vond niet geïsoleerd plaats. Zij viel samen met een sterke toename van chronische ziekten, stofwisselingsstoornissen en een

geleidelijke afname van de menselijke vitaliteit. De vraag wordt daarom onvermijdelijk: heeft de mensheid iets essentieels verlaten?

De beschouwingen die in dit werk worden gepresenteerd, zijn geïnspireerd door de woorden van de geleerde **Shaykh ʿAbd ar-Razzāq b. ʿAbd al-Muḥsin al-ʿAbbād**, die wees op een diepgaande tegenstrijdigheid van onze tijd. Allāh heeft ooit bepaalde vetten voor de ***Yahūd*** verboden als een bestraffende beperking vanwege hun overtreding, zoals wordt vermeld in de ***Qur'ān***.

Toch verbieden mensen vandaag de dag vrijwillig dezezelfde zuivere en goede zaken voor zichzelf, terwijl zij kunstmatige vervangingsmiddelen omarmen waarvan de effecten op de menselijke gezondheid diep verontrustend blijven.

Klassieke geleerden zoals **ʿAllāmah ʿAbd ar-Raḥmān b. Nāṣir as-Saʿdī**, **Imām Ibn Kathīr** en **Imām al-Baghawī** hebben uitgelegd dat deze verboden geen willekeurige voedingsregels waren. Zij vormden een goddelijke bestraffing, opgelegd vanwege onrecht, opstandigheid en het verhinderen van de weg van Allāh. De voedingsmiddelen zelf zijn van nature zuiver en nuttig.

Dit roept een interessante vraag op. Als deze stoffen als nuttig zijn geschapen, en hun verbod een tijdelijke bestraffing was voor een specifiek volk, wat betekent het dan wanneer de rest van de mensheid ze vrijwillig opgeeft?

Het is allesbehalve een nutteloze ophoping van weefsel; het laat juist zien dat het lichaam zelf is opgebouwd rond vet als een beschermende, stabiliserende en herstellende substantie. Wat de moderne

voedingsideologie als gevaarlijk verwerpt, blijkt in werkelijkheid verweven te zijn met de fundamenten van de menselijke gezondheid.

Dit onderwerp begrijpen is niet slechts een kwestie van voeding. Het gaat om het herstellen van de harmonie tussen Openbaring (***Waḥy***), Schepping (***Khalq***) en de natuurlijke aard waarmee Allāh de mens heeft gevormd.

Wanneer deze drie opnieuw in harmonie worden gebracht, wordt het pad naar gezondheid duidelijker. En misschien ontdekken wij langs dat pad opnieuw dat wat Allāh als zuiver en goed heeft verklaard nooit het probleem is geweest.

Ten behoeve van de lezer en in het belang van transparantie heb ik in dit e-boek een link opgenomen naar de **oorspronkelijke audio-opname** van de woorden van **Shaykh ʿAbd ar-Razzāq b. ʿAbd al-Muḥsin al-ʿAbbād**, waaruit de eerste bespreking in dit werk is ontleend. Door naar de originele verklaring te luisteren kan de lezer de precieze formulering en de context van de woorden van de *Shaykh* beter begrijpen: https://cutt.ly/fats

Daarnaast heb ik door de gehele tekst heen een paar **toelichtende voetnoten** toegevoegd.

Jaouad Yakhlef

Tanger, Marokko

Zondag 25 *Shaʿbān* 1447H — 14 Februari 2026

Shaykh ʿAbd ar-Razzāq b. ʿAbd al-Muḥsin al-ʿAbbād (geparafraseerd):

Dierlijke vetten (***Ash-Shuḥūm***) behoren tot de categorie van zuivere en goede zaken (***aṭ-Ṭayyibāt***), en zij behoren tot de zaken die grote voordelen brengen voor het menselijk lichaam.

Als je dit duidelijk wilt inzien, kijk dan naar de huidige toestand van de mensen nadat zij deze vetten hebben verlaten en er niet langer van profiteren. In plaats daarvan zijn zij in hun voeding ultrabewerkte oliën (***az-Zuyūt al-Muṣannaʿah***) gaan gebruiken. Zie hoe deze hun gezondheid (***Ṣiḥḥah***) en hun welzijn (***ʿĀfiyah***) hebben geschaad.

Allāh heeft deze vetten verboden voor de ***Yahūd***, ondanks dat zij heilzaam zijn voor het lichaam. Toch hebben mensen vandaag de dag voor zichzelf verboden wat hun lichaam juist ten goede komt, en zijn zij gaan beweren dat het schadelijk is. Zij hebben het vervangen door ultrabewerkte oliën, waarna ziekten (***Amrāḍ***) en allerlei vormen van schade aan hun gezondheid als gevolg zijn verschenen.

Om deze reden stellen sommige onderzoekers dat achter deze ontwikkeling de ***Yahūd*** staan. Omdat Allāh voor hen dierlijke vetten (***ash-Shuḥūm***) heeft verboden, zouden zij volgens deze opvatting op grote schaal propaganda hebben verspreid waarin werd beweerd dat vetten schadelijk zijn, waardoor moslims ervan werden weerhouden deze te consumeren. Deze werden vervolgens vervangen door oliën die hen in werkelijkheid schaden en geen voordeel brengen.

Dit is een kwestie die zorgvuldige overdenking en onderzoek verdient.

Zoals Allāh zegt:

"Daarom hebben Wij, wegens groot onrecht van de Yahūd, hun bepaalde goede en zuivere voedingsmiddelen verboden die voorheen voor hen toegestaan waren (zoals het vet van runderen en schapen), en wegens het afhouden van velen van het Pad van Allāh." (***Sūrah an-Nisā'*** 4:160)

ʿAllāmah ʿAbd ar-Raḥmān b. Nāṣir as-Saʿdī in zijn *Tafsīr* (uitleg) van het genoemde vers in *Sūrah an-Nisā'*:

Vervolgens maakt Allāh {تَعَالَىٰ} bekend dat Hij voor de **Mensen van het Boek (*Ahl al-Kitāb*)** vele van de zuivere en goede zaken (***aṭ-Ṭayyibāt***) heeft verboden die voorheen voor hen toegestaan waren. Dit verbod was een bestraffend verbod (***Taḥrīm ʿUqūbah***), opgelegd als gevolg van hun onrecht (***Ẓulm***), hun overtreding (***Iʿtidā'***), en hun het afhouden van mensen van het Pad van Allāh (***Ṣadd ʿan Sabīlilāh***), waardoor zij hen van leiding (***Hudá***) afhielden.

Evenzo beroofden zij, doordat zij rente (***Ribā'***) namen hoewel het hun was verboden, degenen onder hun handelspartners die behoeftig waren van rechtvaardigheid (***ʿAdl***). Daarom bestrafte Allāh hen met een vergelding die overeenkwam met de aard van hun eigen daden, door hen te weerhouden van vele van de zuivere en goede zaken (***aṭ-Ṭayyibāt***) die op zichzelf toegestaan en heilzaam waren.

Wat betreft het verbod (***Taḥrīm***) dat aan deze ***Ummah*** (moslimgemeenschap) is opgelegd: dit is een verbod dat dient ter zuivering en verfijning, bedoeld om hen te verwijderen van onreine en schadelijke zaken (***al-Khabāʾith***) die hen schade zouden toebrengen in hun religie (***Dīn***) en in hun wereldse leven (***Dunyā***).

Imām Ismāʿīl b. ʿUmar b. Kathīr in zijn *Tafsīr* (uitleg) van het genoemde vers in *Sūrah an-Nisāʾ*:

"Hij {تَعَالَى} maakt bekend dat Hij, vanwege het onrecht (***Ẓulm***) van de ***Yahūd***, en wegens de grote zonden (***Dhūnūb ʿAẓīmah***) die zij begingen, voor hen zuivere en goede zaken (***aṭ-Ṭayyibāt***) heeft verboden die Hij eerder voor hen toegestaan had gemaakt.

Zoals Ibn Abī Ḥātim heeft overgeleverd met zijn keten van overlevering, dat Ibn ʿAbbās reciteerde: '*Zuivere en goede zaken die voor hen toegestaan waren gemaakt.*'

Dit verbod (***Taḥrīm***) kan worden begrepen in een voorbeschikte zin (***Qadarī***), wat betekent dat Allāh hun toestond hun Schrift te interpreteren volgens een verdraaide uitleg (***Taʾwīl***), waarbij zij zaken die voor hen toegestaan waren veranderden (***Taḥrīf***) en vervingen (***Tabdīl***), zodat zij deze vervolgens voor zichzelf verboden als een vorm van zelfopgelegde strengheid, beperking en extremisme (***Tanaṭṭuʿ***).

Het is ook mogelijk dat het verbod wetgevend was (***Sharʿī***), wat betekent dat Allāh voor hen in de **Torah (*Tawrāh*)** bepaalde zaken heeft verboden die daarvoor voor hen toegestaan waren.

Zoals Allāh zegt:

“*Alle voedsel was toegestaan voor de Kinderen van Israël, behalve wat Israël voor zichzelf verboden had voordat de Torah werd geopenbaard.*” (***Sūratu-l-Māʾidah*** 3:93)

Er is reeds uitgelegd dat de bedoelde betekenis is dat alle soorten voedsel (***Aṭʿimah***) voor hen toegestaan waren vóór de openbaring van de Torah, behalve wat Israël (Yaʿqūb) voor zichzelf verboden had, namelijk het vlees (***Luḥūm***) van kamelen en hun melk.

Daarna heeft Allāh voor hen in de **Torah** vele zaken verboden, zoals Hij zegt in ***Sūrah al-Anʿām***:

“*En voor degenen die **Yahūd** waren hebben Wij ieder dier met een ongespleten hoef verboden. En van runderen en schapen hebben Wij hun vetten (**Shuḥūm**) voor hen verboden, behalve wat hun ruggen dragen, of wat zich bij de ingewanden bevindt, of wat met bot is vermengd. Dat was Onze vergelding voor hun overtreding/opstandigheid (**Baghy**), en voorwaar, Wij zijn waarachtig.*” (***Sūrah al-Anʿām*** 6:146)

Dat wil zeggen: Wij hebben deze zaken voor hen verboden omdat zij een dergelijke bestraffing verdienden vanwege hun opstandigheid (***Baghy***), hun tirannie (***Ṭughyān***), hun verzet tegen hun Boodschapper (***Rasūl***) en hun voortdurende tegenwerking van hem.

Daarom zegt Hij:

*"Dus vanwege het onrecht (**Ẓulm**) van degenen die **Yahūd** waren, hebben Wij voor hen zuivere en goede zaken (**aṭ-Ṭayyibāt**) verboden die voor hen toegestaan waren, en vanwege hun het afhouden van velen van het Pad van Allāh."* (***Sūrah an-Nisā'*** 4:160)

Dat wil zeggen: zij weerhielden mensen en weerhielden ook zichzelf ervan de Waarheid (***al-Ḥaqq***) te volgen.

Deze eigenschap (***Sajīyah***) heeft hen gekenmerkt van de vroegere tijden tot aan het heden. Daarom waren zij vijanden van de Boodschappers (***Rusul***), doodden zij vele van de Profeten (***Anbiyā'***) en verwierpen zij **ʿĪsá** (Jezus) en **Moḥammad** ﷺ.

Het is belangrijk te vermelden dat as-Saʿdī dieper op dit onderwerp ingaat in zijn uitleg van een ander vers (6:146):

Het verbod gold echter niet voor alle vetten (***Shuḥūm***) van deze dieren. Wat verboden was, betrof het vet van de staart (***Shahm al-Alyah***) en het **omentum**[1] (***ath-Tharb***). Om deze reden werd het toegestane vet van het verbod uitgezonderd toen Allāh zei:

'Behalve wat hun ruggen dragen, of de ingewanden.'

Daarmee wordt bedoeld: het vet dat vermengd is met de ingewanden.

En Hij zei:

‘Of wat met bot is vermengd.’

En **Imām Ḥusayn b. Masʿūd al-Baghawī** zei:

“Dit «verbod» verwijst naar de interne vetten (***Shuḥūm al-Jawf***), namelijk de **omenta**[2] (***ath-Thurūb***) en het vet rond de twee nieren (***Shaḥm al-Kulyatayn***).

---

[1] **Omentum:** een soort vetschort dat vanuit de maag naar beneden hangt en de darmen bedekt. Het helpt de organen te beschermen, ze warm te houden en het lichaam kleine problemen in de buikholte te herstellen.

[2] **Omenta:** het meervoud van *omentum*.